Почему не стоит отказываться от ужина ради фигуры?

Елена Доронкина | 8 октября 2021, 07:05 МСК

A+ A- ПОДЕЛИТЬСЯ КОММЕНТАРИИ 1

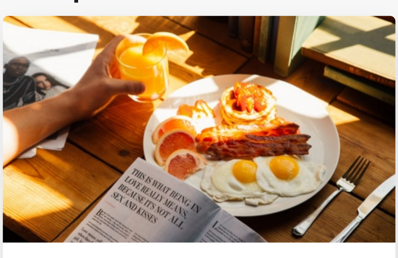
Такой подход едва ли можно назвать здоровым.

Елена Доронкина
специалист по питанию, основательница сервиса по доставке правильного питания GetVegetable

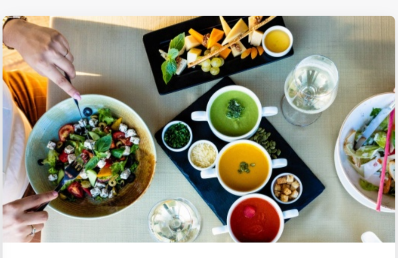
Можно ли похудеть, отказавшись от ужина? Чем вреден отказ от вечернего приёма пищи?

Решив худеть, многие в первую очередь отказываются от ужина. На первый взгляд, решение правильное. Ведь, наедаясь на ночь, мы часто жалеем об этом утром, потому что чувствуем себя перегруженными. Особенно если ужин сопровождался сладким десертом или чем-то вредным. Но замечали ли, вы как часто попытка исключить ужин заканчивается полным провалом и срывом? Начать легко, но сколько дней хватит физически здоровому человеку лишать себя одной из главных потребностей — еды? Может, дело вовсе не в силе воли, а в чём-то другом?

Материалы по теме



Учёные придумали новый способ похудения. Что такое «метод 90 минут»?



Какие продукты стоит включить в рацион после 50 и почему?

Что произойдёт, если отказаться от ужина?

На самом деле не зря говорят: надо прислушиваться к своему телу. После нескольких дней вечернего «воздержания» чувство голода усиливается в разы и пересиливает данное себе обещание. Но правда в том, что, действуя таким методом, организм, вместо того чтобы терять килограммы, начинает их набирать.

Как правило, задавшись целью похудеть, человек переходит на низкокалорийную диету с минимальным содержанием углеводов и соли, которые способствуют быстрому выведению жидкости из организма. Но он на 70% состоит из воды. Поэтому, когда уходит жидкость, кажется, что уходит и вес. Но как только вы вернётесь к привычному режиму питания, ждите обратно и килограммы.

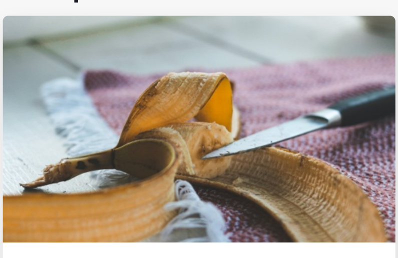
ФОТО: UNSPLASH.COM/@GIORGIOTROVATO

Те, кто отказываются от ужина на длительный срок, подтвердят, что ночью может возникнуть чувство дискомфорта, а сны не всегда снятся приятные. Наутро человек чувствует себя не выспавшимся, а уставшим. Связано это со стрессом, вызванным чувством голода. В том числе и потому, что триптофан – аминокислота, выбрасываемая после приёма пищи в кровь, — способствует выработке гормона счастья. Именно он помогает крепче спать, благоприятно действует на нервную систему и способствует более качественному сну.

Кроме того, ночью организм расходует примерно столько же энергии, сколько и днём: она нужна мозгу, сердцу, лёгким и другим органам. Если отказаться от ужина, замедляется метаболизм, меняется гормональный фон и уровень инсулина в крови. Кроме того, если во время сна вы испытываете чувство голода, которое намеренно создали, мозг даёт команду не расходовать запасы жира, а накапливать его. Заканчивается это тем, что вместо похудения вы быстро набираете вес.

Так, пренебрегать ужином не стоит. Лучше отдайте предпочтение низкокалорийным продуктам и заменяйте вредные блюда на полезные. Например, рис или картофель замените на батат на пару, кетчуп — на томатную пасту, колбасу — на мясо индейки, пюре можно сделать из брокколи, а если без хлеба вы жить не можете, то берите цельнозерновой.

Материалы по теме



Как правильно: с чем и почему нельзя есть фрукты?

Без вреда фигуре: 5 лучших рецептов для белкового ужина

Как похудеть, не отказываясь от вечернего приёма пищи?

Старайтесь внимательнее относиться к тому, что вы едите. Определённо стоит отказаться от фастфуда, сладкого, жареной и жирной еды, макарон, пельменей и соусов. Отдайте предпочтение тушёным овощам, курице или рыбе, нежирным сортам мяса, а также кашам. Главное правило — не переедать.

Чтобы сбросить вес, не нужно лишать себя ужина. Лучше начните контролировать своё питание и считайте калории. Сбалансированное питание и занятия спортом быстрее помогут избавиться от нежеланных килограммов. Не переедайте, не торопитесь в выборе еды, подходите более осознанно к тому, чем планируете насытить организм.

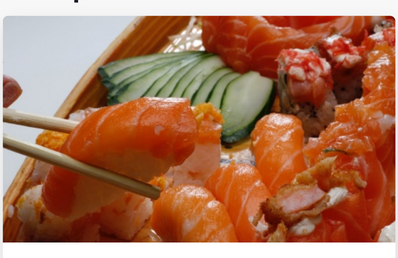
ФОТО: UNSPLASH.COM/@FOODESS

Снижение калорий за счёт отказа от ужина — не самое разумное решение. Лучше есть меньше во время всех трёх приёмов пищи, чем исключать один из них. Так вы будете контролировать количество потребляемых калорий и выстроите сбалансированный и правильный режим питания. Резкий отказ от ужина приведёт к:

- внезапно обострившемуся чувству голода;
- плохому настроению;
- ухудшению самочувствия;
- последующему набору веса.

Совершенно нетрудно правильно питаться три раза в день. Один из основных приёмов пищи — это обед. Качественный обед должен включать в себя разнообразные полезные и сытные ингредиенты, в том числе витамины и белки.

Материалы по теме



Обязательно ли есть рыбу? Её считают неотъемлемой частью ПП

Натуральная заправка, свежие овощи и другие правила идеального салата

Не наедайтесь до состояния, когда не можете встать из-за стола, контролируйте качество и количество потребляемой еды.

Хочешь получать больше советов и лайфхаков для здорового образа жизни?
Подпишись на еженедельную рассылку Лайфстайла.
Электронная почта
Подписаться

👍 0 🔥 1 😂 0 😩 0 😡 0 😱 0

ПОДЕЛИТЬСЯ

ТЕГИ LIFESTYLE ПИТАНИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПОХУДЕНИЕ ВРЕД ДИЕТЫ

СООБЩИТЬ ОБ ОШИБКЕ

ЗАГЛАВНОЕ ФОТО: UNSPLASH.COM/@FERHADD
ИСТОЧНИК: «ЧЕМПИОНАТ»

Комментарии: 1

Правила

Новости. Lifestyle

16 АВГУСТА 2023
18:30 Меган Маркл раскритиковали за сомнительный способ борьбы со стрессом 1
16:30 Обратите внимание на эти семь симптомов нехватки белка в рационе
14:30 Виктория Бекхэм показала, как занимается спортом с дочерью
12:30 Эксперт дала советы по профилактике тромбоза во время путешествий 1
10:30 Жёсткий, но эффективный способ достижения целей от Арнольда Шварценеггера
08:30 Опасный способ похудения от блогера: девушка потеряла сознание после советов из Сети
06:30 Найден суперфуд с большим количеством витамина, необходимого для укрепления костей

15 АВГУСТА 2023
18:30 Советы от 101-летнего практикующего невролога, как сохранить острый ум до старости
16:58 Боец ММА Мачаев рассказал, можно ли есть больше двух яиц в день 1
16:30 Как стать Скалой: лучшие советы по наращиванию мышечной массы от Дуэйна Джонсона
14:30 Опубликован новый рейтинг: в каких странах больше всего лысых мужчин
12:30 Помощник в борьбе с онкологией: медики обнаружили полезное свойство лакричных конфет
10:30 Британские врачи назвали скрытые опасности интервального голодания
08:30 60-летняя Деми Мур показала шикарное тело в ярком бикини 1
06:30 Учёные обнаружили новое последствие глобального потепления

14 АВГУСТА 2023
18:30 Без диет и упражнений: учёные разрабатывают чудо-таблетку для похудения
16:30 Сколько людей в России на самом деле регулярно занимается спортом: исследование Rambler&Co
14:30 Наводнение в Приморье стало самым разрушительным за последние 10 лет
12:30 Выглядит фальшиво: знаменитый биохакер показал результат неудачного эксперимента с лицом
10:30 Эти ошибки могут испортить даже самые крепкие отношения
08:30 Мужчина сбросил два центнера и показал себя до и после. Вот его правила похудения
06:30 В США мужчина сделал жене подарок размером с поле в 32 гектара 2

13 АВГУСТА 2023
14:30 Ароматные булочки и пончики: 101-летняя пенсионерка раскрыла секреты долголетия
12:30 Девушка похудела на 36 кг, чтобы преодолеть одиночество. Фото до и после 1
10:30 Белла Хадид откровенно рассказала о борьбе с болезнью Лайма
08:30 Эликсиры молодости содержатся в этих пяти продуктах: их можно купить в любом магазине 2

12 АВГУСТА 2023
14:30 Шрифт для похудения: американские учёные нашли простой способ отказаться от вредной еды
12:30 Много жидкости и косметики: Гвинет Пэлтроу поразила фанатов содержимым своего холодильника
10:30 Суть бодибилдинга — адаптация: старейший бодибилдер в мире раскрыл секреты долголетия
08:30 Диетолог объяснила, как поддерживать уровень сахара в крови в норме 1

11 АВГУСТА 2023
18:30 «Фитнес — возможность побыть наедине с собой»: Джилл Байден рассказала про свои тренировки
16:30 Пчёлы вместо крема: Анджелина Джоли дала редкое интервью, где раскрыла секреты красоты 2
14:30 Как не «сбросить» здоровье: вот на сколько можно похудеть за неделю без вреда для здоровья
12:30 Учёные нашли симптом депрессии, который можно обнаружить за ужином
10:30 Отказ от пенсии и любовь: 101-летний невролог назвал привычки, которые не дают ему стареть 1

ВСЕ НОВОСТИ RSS

Партнерский контент

© championat.com 2000–2023
Доступно в Google play
Доступно в AppGallery